

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada penelitian meliputi usia, IMT, kadar trigliserida, dan RLPP bersifat homogen. Responden termasuk dalam kategori wanita usia pertengahan hingga lansia dengan rentang umur 35-70 tahun yang mengalami dislipidemia dan obesitas ditandai dengan rerata trigliserida 166,13 mg/dL; IMT 27,91 kg/m²; dan RLPP 0,88 pada kelompok Yocamtala sedangkan rerata trigliserida 191,38 mg/dL; IMT 28,21 kg/m²; RLPP 0,90 pada kelompok Placebo.
2. Terjadi penurunan kadar trigliserida pada kelompok perlakuan Yocamtala sebesar 37,25% dari 166,13 mg/dL menjadi 104,25 mg/dL, sehingga kadar trigliserida responden menjadi normal. Artinya, penggunaan yogurt kecambah kacang tanah dengan penambahan sari akar alang-alang (Yocamtala) sebanyak 200 mL/hari selama 2 bulan efektif menurunkan kadar trigliserida wanita penderita dislipidemia dengan obesitas.
3. Penggunaan Yocamtala 200 mL/hari selama 2 bulan tidak dapat menurunkan RLPP wanita dislipidemia.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Penderita dislipidemia dapat mempraktikkan konsumsi pangan tinggi protein, serat, antioksidan, probiotik, dan vitamin seperti Yocamtala untuk membantu menurunkan kadar trigliserida.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi baru terkait pangan fungsional yang dapat menurunkan kadar trigliserida pada penderita dislipidemia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor yang dapat mempengaruhi penurunan kadar dislipidemia yaitu pemantauan aktivitas fisik.